**Основные правила здорового питания**

Все, кто хоть немного интересовались основами правильного питания, знают, что большинство специалистов рекомендуют есть понемногу, но чаще, чтобы интервалы между приемами пищи были не более 3 часов. Это обусловлено тем, что вы не доводите свой организм до сильного голода, а значит и наедаетесь меньшими порциями. Также благодаря частым приемам пищи вашему организму нет необходимости «запасать» еду на голодные времена, поэтому еда не превращается в жировые запасы. Однако не всегда есть возможность взять из дома большое количество контейнеров, чтобы обеспечить себя едой на весь день. Особенно это касается тех, кто часто куда-то перемещается в течение дня. Безусловно, есть «на бегу» не очень полезно, однако это лучше, чем доводить себя до голодного обморока. Так чем же перекусить, если нет времени или возможности на полноценный прием пищи?

***Бутерброды***

Стоит проходить мимо киосков с пирожками, сосисками в тесте, шаурмы полной жирных соусов и любого другого фастфуда – мы же стараемся придерживаться основ правильного питания. Если нет другого выбора, тогда отдавайте предпочтение бутербродам без майонеза. В идеале, чтобы хлеб был цельнозерновой, а начинка из диетического мяса (курица, индейка) или рыбы.

***Йогурт***

Полезный перекус можно купить и в магазине. Например, если у вас нет непереносимости лактозы, то вы можете купить кефир или нежирный йогурт без наполнителей.

***Батончики мюсли***

В большинстве магазинов сейчас можно найти злаковые батончики с добавлением различных сухофруктов. Они практически все содержат сахар, поэтому рекомендуем не увлекаться ими.

***Фрукты***

Среди фруктов, которые не надо мыть (а при выборе перекуса «на бегу» это крайне важно) самым популярным является банан. Он калориен и богат калием, хорошо усваивается и позволяет надолго забыть о голоде. Также вы можете купить или самостоятельно сделать фруктовый стакан. Просто нарежьте кубиками апельсин, киви, яблоко и грушу. Такой набор будет не только сытным перекусом, но и отличной дозой витаминов. Также Вы можете смешать фрукты с кефиром и выпить такой самодельный йогурт на ходу.

***Овощи***

Овощи также могут послужить вам отличным перекусом, когда нет времени на полноценный прием пищи. Палочки сельдерея, нарезанная морковь и сладкий перец – прекрасный вариант полдника или второго завтрака. Такой вариант вы также можете приготовить дома заранее и положить в маленький контейнер.

Помните, перекус важный прием пищи. Благодаря нему голод никогда не застанет вас врасплох, что особенно важно для тех, кто следит за фигурой.

Источник: http://rcmp.tatarstan.ru/rus/index.htm/news/1439349.htm